

7 عصائر تساعد على ضبط ضغط الدم



الجمعة 16 سبتمبر 2016 11:09 م

يتعين على مرضى ارتفاع ضغط الدم تناول الأدوية والعقاقير لإبقائه تحت السيطرة، لكن في بعض الأحيان يكون من الصعب على هذه الأدوية التحكم فيه □

لذا فمن الضروري أن يتبع مرضى ضغط الدم المرتفع نمط حياة صحياً، ويحرصوا على تناول الأطعمة التي تساعد على إبقاء الضغط منخفضاً باستمرار؛ تفادياً للإصابة بالسكتات القلبية أو الدماغية □

وبالإضافة إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في خفض الضغط، هناك 7 أنواع من العصائر من شأنها السيطرة على مستوى ضغط الدم، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

1- عصير الجزر مع الشمندر والكرفس:

تتلخص الوصفة الأولى في مزج 3 ثمرات من الجزر، ثمرة شمندر (بنجر)، عود كرفس، 5 شرائح من الخيار، ثمرة كمثرى وقطعة من الزنجبيل في الخلاط، ويتم تناوله يومياً لمدة أسبوع، وستلاحظون الفرق □

2- عصير الشمندر (البنجر):

من أجل السيطرة على ضغط الدم، ابدأ يومك بتناول نصف لتر من عصير البنجر لمدة أسبوع، وسترى النتيجة بنفسك □

3- عصير البرتقال والكرفس:

إذا واطبت على تناول مزيج عصير البرتقال والكرفس، أو حتى عصير الكرفس فقط يومياً ستلاحظ انضباط ضغط الدم الخاص بك □

4- عصير السلطة:

تناول مزيج مكون من ثمرة خيار، 3 ثمرات من البندورة (الطماطم)، بصلة واحدة، بعض البقدونس وعصرة ليمون، يعد عصيراً مفيداً للتحكم في الضغط □

5- عصير التفاح مع الملفوف والخيار:

أما العصير الخامس فهو عبارة عن مزيج مكون من ثمرتين من التفاح، كوب من الملفوف، ثمرة من الخيار، قطعة من الزنجبيل وعود كرفس، ويُتناول بعد خلطه جيداً وإضافة عصير الليمون له □

6- عصير الكزبرة والفلفل الحار:

ويتكون العصير السادس من مزيج من الكزبرة، ثمرتين من الخيار، تفاحة وثمره من الفلفل الحار (بدون بذور)، ويُتناول بعد خلطه جيداً وإضافة بعض من عصير الليمون إليه □

7- عصير الطماطم مع الخيار والكرفس:

أما العصير السابع والأخير فيتلخص ببساطة في مزج ثمرة من الطماطم مع ثمرة من الخيار وبعض الكزبرة والكرفس، وتناوله مرة واحدة يومياً □

ورغم الفائدة الجمة من العصائر السابقة، إلا أنه ينصح باستشارة الطبيب قبل المواظبة على تناول أي منها □